

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

AVALIAÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO E DA ORIENTAÇÃO POR NUTRICIONISTA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ERECHIM-RS

Jaine Micheli Mazon¹, Dayanne Carla de Bastiani¹
Marta Beatriz Santolin¹

RESUMO

A alimentação, aliada ao exercício constitui elemento fundamental para o ganho de massa muscular. O papel da nutrição no exercício já está bem estabelecido. Porém, existe falta de conhecimento de que a alimentação balanceada e de qualidade pode atender as necessidades nutricionais de praticantes de exercícios. Observa-se o aumento da procura e por vezes, uso abusivo de recursos ergogênicos. O objetivo deste estudo foi avaliar a suplementação e a busca por orientação nutricional por praticantes de musculação de uma academia de Erechim. Foram avaliados 60 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 35 anos e prática mínima de três meses. O uso de suplementos foi questionado e observado em inquérito alimentar. Notou-se que a procura pela musculação foi maior pelos participantes do sexo masculino (61,7%). Destes, 80% objetivavam hipertrofia e 95,2% fazia o uso de suplementos. O objetivo perda de peso foi observado em 73,3% das mulheres. Observa-se ainda que 57,1% (n=12) dos que suplementavam usavam mais de um tipo de produto. Desta amostra, 35% fazia uso de suplementos, sendo que somente 28,6% destes o fazia com orientação devida. Somente 30% da amostra relatou ter sido orientado por nutricionista algum dia. Este estudo sugere que praticantes, mesmo demonstrando consciência da relação positiva entre treino e dieta e de que o uso de suplementos é dispensável, na maioria dos casos, ainda procuram estes recursos. Destaca-se a necessidade de acompanhamento com nutricionista.

Palavras-chave: Treino de resistência. Nutrição no esporte. Suplementos alimentares.

1-Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Erechim-RS, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of supplementation and of orientation by nutritionist bodybuilders in Erechim-RS

Food, allied to exercise, is essential to get muscle mass. The role of nutrition in sport is already established. However, there is a lack of knowledge that balanced and quality food can meet the nutritional needs of exercise practitioners. It is observed the increase of the demand and sometimes abusive use of ergogenic resources. The objective of this study was to evaluate the supplementation and the search for nutritional guidance by bodybuilders of an Erechim academy. Sixty individuals of both sexes, aged between 18 and 35 years, with a minimum practice of three months, were evaluated. The use of supplements was questioned and observed in the food questionnaire. It was observed that the demand for bodybuilding was higher among male participants (61.7%). Of these, 80% aimed at hypertrophy and 95.2% used supplements. The goal of weight loss was observed in 73.3% of the women. It is also observed that 57.1% (n = 12) of those who supplemented used more than one type of product. Of the total of individuals in this sample, 35% used supplements, and only 28.6% of them did so with appropriate guidance. Only 30% of the sample reported having been advised by a nutritionist someday. This study suggests that practitioners, even demonstrating awareness of the positive relationship between training and diet and that the use of supplements is expendable, in most cases still seek these features. The need for follow-up with a nutritionist is highlighted.

Key words: Resistance training. Nutrition in Sport. Food supplements.

E-mails dos autores:
jainemazon@hotmail.com
day_bastiani@hotmail.com
martasantolin@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A alimentação, aliada ao exercício, constituem elementos fundamentais para o ganho de massa muscular, porém, observa-se a falta de conhecimento da população em geral, de que uma alimentação balanceada e de qualidade pode, só ela, atender as necessidades nutricionais de um praticante de exercícios físicos, inclusive de atletas de nível competitivo (Bacurau, 2000; Menon e Santos, 2012).

A suplementação vem se tornando cada vez mais comum no meio esportivo, porque os atletas ou, mesmo, as pessoas que praticam exercícios físicos têm buscado nessas substâncias um melhor resultado ou rendimento. Às vezes, na tentativa de maximizarem os resultados em menor período de tempo, elas utilizam os suplementos alimentares de forma abusiva (Neves e colaboradores, 2017).

Recursos ergogênicos são destinados a complementar a dieta, tanto em calorias quanto em macro e micronutrientes, dependendo da necessidade de cada indivíduo, conforme orientação de nutricionista ou médico, sendo necessários somente em situações específicas (ANVISA, 2015).

No Brasil tem sido observado o uso de suplementos alimentares de forma abusiva com quantidade ou tempo inapropriado, principalmente os de fontes proteicas, entre os frequentadores de academias, atletas e esportistas, muitas vezes motivados pelo desejo de ganho de massa muscular (Souza, Palmeira e Palmeira, 2015).

O apelo do marketing populariza estes produtos (Sá e colaboradores, 2015). Além disso, não há legislação rigorosa e fiscalização de sua venda sem prescrição, o que implica no lançamento constante no mercado de produtos ditos ergogênicos, prometendo efeitos imediatos e eficazes (Souza e Ceni, 2014). Porém, o uso indiscriminado dessas substâncias sem a orientação profissional pode trazer sérios problemas à saúde do indivíduo (Marques, 2015).

Diante do exposto, o objetivo desse estudo foi avaliar a ingestão de proteína alimentar e correlacionar com a suplementação praticada por praticantes de musculação em uma academia em Erechim-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo observacional descritivo transversal.

A pesquisa foi aplicada em uma academia de musculação de Erechim, ao norte do Rio Grande do Sul no período de dezembro de 2015 a junho de 2016. A divulgação desta ocorreu na própria academia onde os praticantes de musculação foram convidados a participar.

A amostra foi composta por 60 indivíduos com idade entre 18 e 35 anos, praticantes de musculação há pelo menos três meses, considerando-se um tempo menor que esse pouco influente sob o conhecimento do praticante inserido nesse meio, com participação voluntária e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O presente estudo seguiu os preceitos éticos que envolvem pesquisas com seres humanos e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI), Erechim sob protocolo número 50626515.0.0000.5351.

Realizou-se aferição de peso e estatura com balança antropométrica Filizola® com capacidade de 150 kg, onde os indivíduos foram posicionados no centro da plataforma, eretos, descalços, usando roupas leves. A estatura foi determinada utilizando-se o antropômetro vertical acoplado à própria balança. Com esses dados foi possível calcular o índice de massa corporal (IMC) dividindo-se o peso pela altura ao quadrado (Cuppari, 2005).

A ingestão de suplementos foi questionada e observada através do inquérito alimentar.

O diagnóstico do IMC foi realizado segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995). Os dados quantitativos coletados foram analisados por meio de estatística descritiva, percentual, média e desvio padrão, os quais foram demonstrados em gráficos e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo foram avaliados 60 indivíduos, sendo 37 (61,7%) do sexo masculino e 23 (38,3%) do sexo feminino, de

18 a 35 anos, com média de idade de 25,5 anos ($\pm 4,3$).

Em relação à escolaridade foi possível observar que 13,3% (n=8) da amostra não

concluiu o ensino médio, enquanto que 60% (n=36) estavam cursando/cursaram ensino superior ou pós-graduação. Estes dados podem ser visualizados na Figura 1.

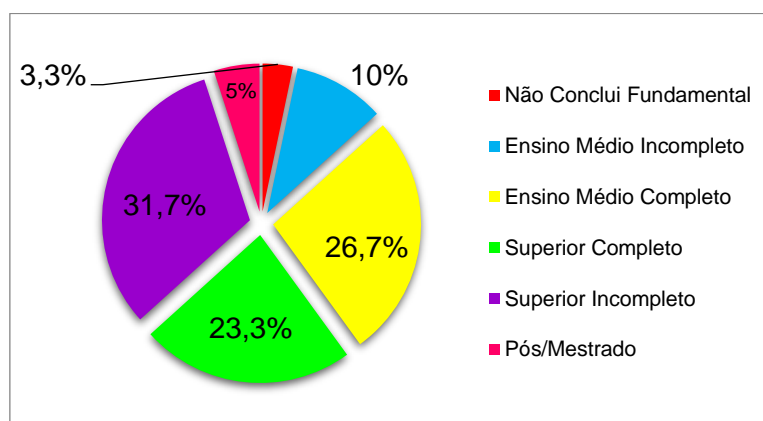


Figura 1 - Grau de Instrução dos Praticantes de Musculação de uma academia em uma Cidade do Norte do Rio Grande do Sul.

Tabela 1 - Tempo de Prática de Musculação dos Participantes da Pesquisa em uma academia em uma cidade do Norte do Rio Grande do Sul.

| Tempo de Prática de Musculação | Total | | Homens | | Mulheres | |
|--------------------------------|-------|------|--------|------|----------|------|
| | n | % | n | % | n | % |
| 6 meses - 1 ano | 34 | 56,7 | 20 | 58,8 | 14 | 41,2 |
| Entre 1 e 2 anos | 11 | 18,3 | 7 | 63,6 | 4 | 36,4 |
| Mais que 2 anos | 15 | 25,0 | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 |
| Total | 60 | - | 37 | - | 23 | - |

Os indivíduos foram agrupados de acordo com a frequência da prática de exercícios. Parte dos participantes da pesquisa praticava três vezes na semana (35%; n=21), enquanto que 11,7% (n=7) duas vezes, 23,3% (n=14) quatro vezes e 30% (n=18) mais que quatro vezes na semana.

A Tabela 1 apresenta o tempo de prática de musculação dos participantes da pesquisa. Pode-se perceber que a maioria (56,7%; n=34) frequentavam academia regularmente há menos de um ano.

A preocupação pelo padrão estético e hábitos alimentares é conhecida desde os tempos em que os atletas gregos faziam o uso de determinados alimentos para se prepararem para os Jogos Olímpicos. Assim, a aplicação das alterações dietéticas e a suplementação com nutrientes específicos tiveram sua origem (Goston e Correia, 2010). A partir de então, o homem tem se

empenhado em melhorar o desempenho esportivo por meio destas alterações, refletindo na preocupação com a aparência, o culto ao corpo e o seguimento de dieta adequada (Freitas e colaboradores, 2013; Goldhill, 2007; Goston e Correia, 2010).

A pesquisa avaliou o objetivo dos indivíduos quanto à prática de musculação e/ou utilização de suplementos. Grande parte dos indivíduos (50%; n=30) demonstrou interesse por hipertrofia muscular. Os objetivos dos participantes podem ser observados na Figura 2.

Na Tabela 2 estão descritos os objetivos da população avaliada de acordo com o sexo. Dos 30 indivíduos que objetivavam hipertrofia 80% (n=24) eram do sexo masculino. O objetivo de perda de peso predominou nos indivíduos do sexo feminino (73,3%; n=11).

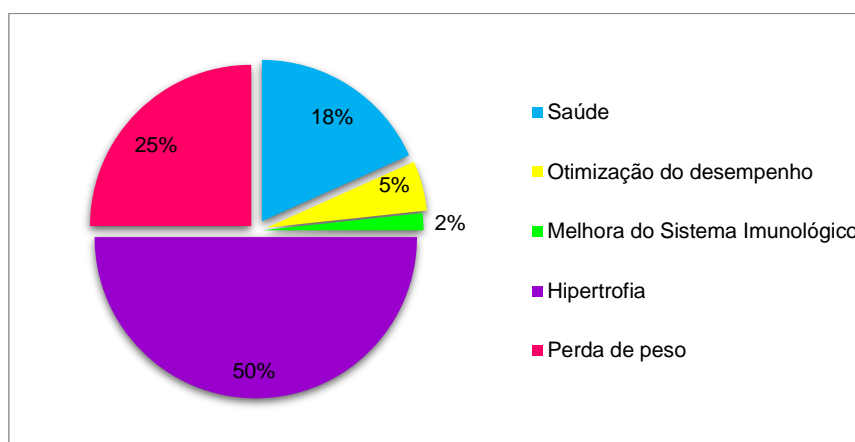


Figura 2 - Objetivo dos Praticantes de Musculação de uma academia em uma cidade do Norte do Rio Grande do Sul.

Tabela 2 - Objetivo, conforme o sexo, dos Praticantes de Musculação de uma academia em uma cidade do Norte do Rio Grande do Sul.

| Objetivo | Homens | | Mulheres | | Total | |
|---------------|--------|-------|----------|------|-------|-----|
| | n | % | n | % | n | % |
| Hipertrofia | 24 | 80,0 | 6 | 20,0 | 30 | 100 |
| Perda de Peso | 4 | 26,7 | 11 | 73,3 | 15 | 100 |
| Saúde | 5 | 45,5 | 6 | 54,5 | 11 | 100 |
| Desempenho | 2 | 66,7 | 1 | 33,3 | 3 | 100 |
| Sistema Imune | 1 | 100,0 | 0 | 0,0 | 1 | 100 |

O acesso facilitado à informação sobre suplementos nutricionais associado a crescente insatisfação com a imagem corporal constitui um fator preocupante, visto que pode favorecer o consumo excessivo de suplementos, ou ainda, de esteroides anabolizantes (Souza e Ceni, 2014).

De acordo com o questionário aplicado na atual pesquisa, 18,3% (n=11) dos praticantes de musculação acreditam que a dieta não é suficiente para suprir suas próprias necessidades diárias de nutrientes sem adição de suplementos, enquanto que 81,7% (n=49) da amostra acredita que a dieta é suficiente. Cabe salientar que destes, 12 indivíduos (24,5%) ainda assim fazem o uso de suplementos, mesmo considerando dispensável.

Ao avaliar a amostra completa (n=60), foi possível perceber que 35% (n=21) desta fazia uso de suplementos, enquanto 65% (n=39) não os utilizavam. Dos 21 indivíduos que suplementavam, somente um era do sexo feminino. Os suplementos proteicos foram os mais utilizados (95,2%; n=20), seguido de produtos hipercalóricos (23,8%; n=5), complexos vitamínicos (19%; n=4) e outros (14,3%; n=3). Vale ressaltar que 57,1% (n=12)

usavam mais de um tipo de produto. Neste estudo os resultados mostram que a maioria dos que utilizam suplementos eram homens, que tinham como principal objetivo o ganho de massa muscular. Este achado também foi observado por Souza e Schneider (2016).

Atualmente, as evidências científicas incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada. Porém, muitos praticantes de musculação acreditam que sem o uso de suplementos alimentares não seria possível atingir as metas (Pereira, Lajolo e Hirschbruch, 2003; Pontes, 2013).

O uso crescente de suplementos em ambos os sexos pode ser observado no estudo de Pontes (2013), onde 49% dos indivíduos estudados usavam algum tipo de suplemento alimentar, sendo 59,2% do sexo masculino e 40,8% do sexo feminino, o que divergiu do presente estudo, onde dos 21 (35%) indivíduos que utilizavam suplementos, a maioria (95,2%; n=20) eram homens.

A obtenção de informações sobre suplementos nutricionais através da mídia pode explicar a crescente utilização desses recursos por auto prescrição. Nesse caso, a grande preocupação é a internet, o principal

meio, pois veicula informações, em sua maior parte, de cunho não científico, apresentando efeitos ilusórios dos suplementos em um curto período de tempo (Souza e Ceni, 2014). Esta pesquisa verificou as principais fontes de indicação de suplementos (Figura 3).

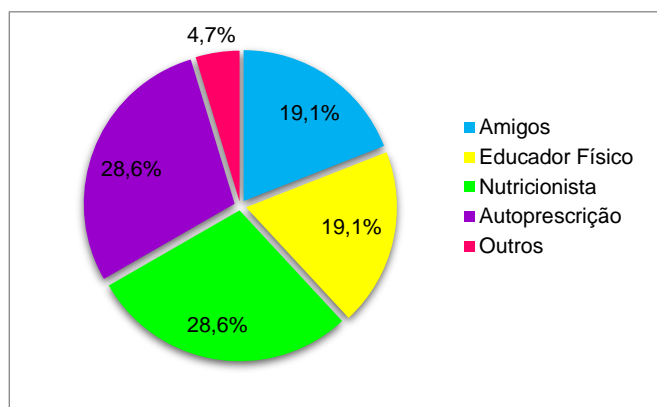


Figura 3 - Indicação do uso de Suplementos dos praticantes de musculação de uma academia em uma cidade do Norte do Rio Grande do Sul.

Observou-se que o uso de suplementos em apenas 28,6% (n=6) dos participantes era devido indicação de profissional nutricionista. Ao questionar os indivíduos, 30% (n=18) afirmaram que já tiveram alguma orientação profissional, enquanto que 70% (n=42) nunca receberam orientação individualizada. Marques (2015) também observou que 53,3% dos participantes do seu estudo não faziam acompanhamento nutricional.

Melo e colaboradores (2010) observaram que 81,8% dos 147 frequentadores de uma academia no Distrito Federal possuíam ensino superior (incompleto ou completo). Os autores citaram que 68,4% dos que faziam uso de suplementos tinham indicação de um profissional nutricionista, seguido de 14,7% que seguiam indicação de educador físico e 16,9% outras fontes (auto prescrição, médico, amigos, lojas especializadas em recursos ergogênicos). Esses dados contrariam os resultados encontrados na atual pesquisa.

Fernandes e Machado (2016), em um estudo com 108 indivíduos praticantes de musculação na cidade de Passo Fundo-RS, observaram que 71% dos que faziam uso de suplementos não era a partir de indicação

profissional. Marques (2015), em outro estudo, verificou que 84,4% da amostra utilizava suplementos como Whey Protein, 48,9% faziam uso de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), 15,6% hipercalóricos, 13,3% creatina. A indicação profissional foi encontrada em 31,1% dos que utilizavam esses produtos, enquanto que 46,7% era por auto prescrição. Ainda, 17,8% consumiam suplementos sugeridos por educador físico. É importante ressaltar que neste mesmo estudo 62,3% da amostra havia cursado ensino superior.

No estudo de Pontes (2013), a maior parte (59,2%) dos usuários de suplementos alimentares também possuía nível superior (completo ou incompleto). Pode-se verificar que a indicação do suplemento alimentar por profissional habilitado ocorria somente em 26,9% da amostra, enquanto que 73,1% eram indevidamente orientados, corroborando com os dados do presente estudo.

Médicos e nutricionistas são os profissionais habilitados para tal indicação, porém, não são as principais fontes de prescrição (Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, 2008; Molinero e Márquez, 2009; Sá e colaboradores, 2015). O planejamento da dieta deve ser realizado pelo nutricionista, único profissional capaz de avaliar as reais necessidades nutricionais de uma pessoa, o que também afirma a legislação de regência, Lei Federal nº 8234/91, a qual regulamenta a profissão de nutricionista (Fernandes e Machado, 2016).

CONCLUSÃO

A partir dos dados obtidos foi possível perceber que houve maior procura pela musculação, assim como pela suplementação, pelos participantes do sexo masculino, os quais referiam a hipertrofia como principal objetivo. As mulheres entrevistadas buscavam, em sua maioria, a redução de peso.

Observou-se que os suplementos proteicos foram os mais citados pelos participantes do estudo, que em sua maioria os utilizava por auto prescrição. A busca por orientação profissional deu-se em menos de um terço da amostra.

Destaca-se ainda, que mesmo cursando ensino superior os praticantes não possuem conhecimento para auto prescrever recursos ergogênicos.

Este estudo sugere que praticantes, mesmo demonstrando consciência da relação positiva entre treino e dieta e de que o uso de suplementos é dispensável, na maioria dos casos, ainda procuram estes recursos.

REFERÊNCIAS

- 1-ANVISA. Perguntas Frequentes/Alimentos: Qual a indicação dos alimentos para atletas. 2015. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/perguntas+frequentes/alimentos/b9423100434bbd628188aff30613c2e>
- 2-Bacurau, R.F. Suplementação Esportiva. Nutrição e Suplementação Esportiva. São Paulo. 5ª edição. p. 18. 2007.
- 3-Cuppari, L. Nutrição clínica no adulto – Guia de medicina ambulatorial e hospitalar. UNIFESP/Escola Paulista de Medicina. Rev Bras Nutr Clin. 2005.
- 4-Fernandes, W. N.; Machado, J. S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Núm. 55. p. 59-67. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607>
- 5-Freitas, A.; Evangelista, A. L.; Lopes, C. R.; Silva, A. K. S.; Lima, A. V.; Freitas, E. S. F.; Motta, G. R. Uso de suplementos ergogênicos em praticantes de atividades esportivas na cidade de Teresina-PI. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Núm. 40. p. 246-252. 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/414/382>
- 6-Goldhill, S. Quem você pensa que é? In Goldhill, S. Amor, Sexo & Tragédia: Como o mundo antigo influenciava nossas vidas. Jorge Zahar editor. p.83. 2007.
- 7-Goston, J. L. Correia, M. I. T. D. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. ed 26. p. 604-611. Nutrition. 2010
- 8-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 14. Num. 6. p. 539-543. 2008.
- 9-Marques, E. B. Uso de Suplementos por alunos que frequentam uma academia de Porto Alegre (RS). Trabalho de Conclusão, Curso de Educação Física. Porto Alegre. 2015.
- 10-Melo, I. C. O.; Bueno, L. O.; Neto, H. P. F.; Liberali, R. O consumo de suplementos alimentares em academias de Brasília-DF. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Núm. 24. p. 489-493. 2010. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/219/208>
- 11-Menon, D.; Santos, J. S. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 18. Núm. 1. p. 8-12. 2012.
- 12-Molinero, O.; Márquez, S. Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors. Nutrición Hospitalaria. Vol. 2. Núm. 24. p. 2009.
- 13-Neves, D. C. G. das.; Pereira, R. V.; Lira, D. S.; Firmino, I. C.; Tabai, K. C. Consumo de suplementos alimentares: alerta à saúde pública. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica. Viçosa. Vol. 28. Núm. 1. p. 224-238, 2017
- 14-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista Nutrição. Campinas. Vol. 3. Núm. 16. 2003.
- 15-Pontes, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação e academias de João Pessoa-PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Núm. 37. p. 19-27. 2013. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/350/356>
- 16-Sá, C. A. G.; Bennemann, G. D.; Silva, C. C.; Ferreira, A. J. C. Consumo alimentar, ingestão hídrica e uso de suplementos proteicos por atletas de jiu-jitsu. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo.

Vol. 9. Núm. 53. p. 411- 418. 2015. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/563>>

17-Souza, A. L. N.; Schneider, A. C. R. Avaliação do conhecimento sobre suplementação alimentar dos praticantes de academia de Novo Cruzeiro-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Núm. 55. p. 87-92. 2016. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/613>>

18-Souza, F.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 8. Núm. 43. p.20-29. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>

19-Souza, L. B. L.; Palmeira, M. E.; Palmeira, E. O. Eficácia do uso de whey protein associado ao exercício, comparada a outras fontes proteicas sobre a massa muscular de indivíduos jovens e saudáveis. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Núm. 54. p.607-613. 2015. Disponível em:

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/589>>

20-World Health Organization (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry: report of a WHO expert committee. WHO Technical Report series. Geneva. Núm. 854. 1995.

Recebido para publicação em 09/05/2018

Aceito em 06/08/2018